



BLUE ZONES PROJECT

RECETAS





Desayuno Inspirado en Okinawa

Ingredientes

2 batatas japonesas

1/2 cebolla

1/2 pimienta

6 hongos

1 paquete de tofu firme

Fruta de preferencia

Aceite o mantequilla basado en plantas

Cúrcuma, sal y pimienta negra

Instrucciones

Llena una olla grande con agua y coloca las batatas japonesas adentro. Calienta a fuego medio hasta que puedas meter un tenedor al centro fácilmente.

Mientras las batatas se están cocinando, corta mitad de un pimienta, mitad de una cebolla y algunos hongos.

Escurre el tofu y usa un tenedor o los dedos para desmoronar el tofu en un tazón. Pon cúrcuma, sal y pimienta negra al gusto. Cúrcuma hace que el tofu se vea como huevos revueltos, agrega al gusto para obtener el color que deseas. Calienta aceite a fuego medio y agrega las cebollas cortadas. Cocina por un minuto hasta que empiezan ablandar. Agrega los pimientos, hongos cortados y cocina por dos minutos más.

Agrega el tofu revuelto a los vegetales y mezcla. Cocina por otro dos minutos y apaga el fuego. Cubre el olla para mantenerlo caliente.

Rebana las batatas cocidas en círculos de 1/2 pulgada. Calienta aceite o mantequilla a base de plantas a sobre fuego medio y agrega las batatas, voltealas cuando estén doradas.

Mientras las batatas se están cocinando, prepara una ensalada de fruta. Sirve las batatas, el tofu revuelto y la ensalada de fruta. Disfruta!